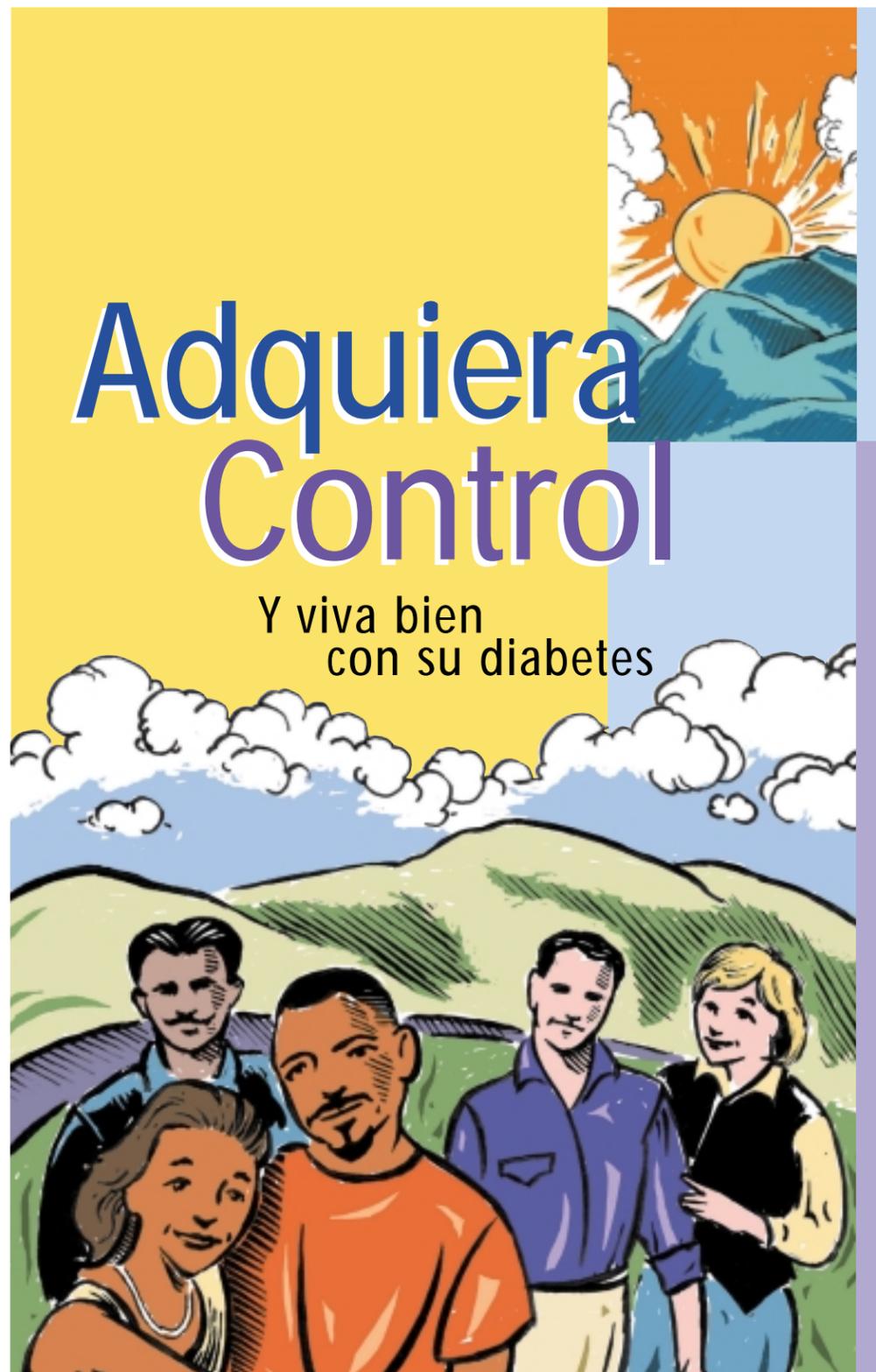


Adquiera Control

Y viva bien
con su diabetes



Contenido

PÁGINA

- 4 “Se le ha diagnosticado diabetes...”
- 6 ¿Qué es la diabetes?
- 9 Tipos de diabetes
- 11 Beneficios del control
- 12 Alcanzando y manteniendo el control
- 14 Siguiendo de cerca los niveles de azúcar en su sangre
- 16 Alimentación saludable
- 18 Actividad física
- 19 Controlando el estrés
- 20 Medicamentos
- 22 Bajo nivel de azúcar en la sangre
- 24 La importancia del control: dos investigaciones
- 26 Mitos y Realidades



“*Se le ha diagnosticado diabetes...*”

¿Qué hacer ahora?

diabetes

"Se le ha diagnosticado diabetes..."

Éstas son noticias que no estamos preparados para escucharlas. Sí, es una enfermedad crónica que no tiene cura y puede traer muchas complicaciones si no la controlamos a tiempo. Éstas son palabras que cambiarán su vida y no, no es fácil aceptarlo. Sin embargo, ahora que ha sido diagnosticado(a) con diabetes, Ud. tiene la posibilidad de tomar medidas adecuadas y así controlar esta enfermedad, no deje que ella le controle a usted.

6%
de norteamericanos
(aproximadamente 16 millones)
TIENEN DIABETES

10-14%
de Latino-americanos
(aproximadamente dos millones)
TIENEN DIABETES

Primero, debe entender que no está solo(a) enfrentando las luchas diarias que lleva consigo la diabetes. Un seis por ciento de norteamericanos – aproximadamente 16 millones – también la tienen. Otros 5 millones están afectados por la diabetes sin saberlo.

Entre la población latinoamericana que vive en los Estados Unidos, la diabetes es un serio problema que continua empeorando.

Diez a catorce por ciento de ellos – aproximadamente dos millones – tienen diabetes.

Tenga presente que aún no existe una cura para la diabetes, pero nunca antes se había tenido un conocimiento tan claro de sus causas y de como tratarla. Los médicos y profesionales de la salud, al igual que otros recursos adicionales, están a su alcance para ayudarlo a comprender y adaptarse mejor a esta enfermedad.

Seguidamente, debe educarse a sí mismo. El saber es poder. A medida que continúe leyendo este folleto, se informará más

acerca de lo que es la diabetes. Descubrirá como, controlando su dieta, estrés, haciendo ejercicio y tomando su medicina; Ud. podrá tener control de su diabetes. También se dará cuenta que a la larga, vivir un día a la vez con la diabetes, le ayudará a hacerle frente mejor.

Finalmente, necesita reconocer, que el tener diabetes significa hacer algunos cambios en su estilo de vida. Con educación, planeamiento, apoyo de familiares, amigos y su consejero espiritual, y lo más importante su determinación personal, Ud. estará capacitado(a) para estar en control, y así gozar de una buena salud y vivir mejor.

Ud. tiene diabetes. Sin embargo, también tiene el poder. Y ahora, depende de Ud. el tomar control.

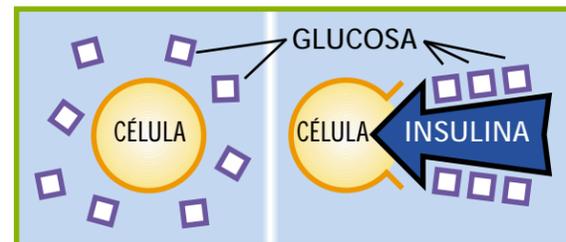


¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que puede ser hereditaria en algunos casos, la padecen no solo hombres y mujeres sino también niños y jóvenes. Consiste, en que el cuerpo tiene dificultad para transportar la energía proveniente de sus alimentos, a las células que tanto la necesitan para sobrevivir y desarrollarse. Esto ocasiona que el azúcar o glucosa, aumente en su sangre a niveles más altos que los normales.

Describimos a continuación la manera como actúa. Cuando Ud. come, su cuerpo descompone los azúcares, almidones y otros alimentos en un combustible llamado glucosa, o azúcar en la sangre. Este azúcar penetra luego en el torrente sanguíneo de donde viaja hacia los tejidos celulares en todas las partes de su cuerpo. La glucosa es usada ya sea para energía inmediata o almacenada en el hígado, músculos o grasa, para uso posterior.

Sin embargo, para que el azúcar en la sangre penetre en los tejidos celulares del cuerpo y pueda ser usado, necesita insulina. Normalmente, el cuerpo detecta el aumento en el nivel de azúcar en la sangre durante la digestión. Luego, el páncreas, una glándula situada detrás del estómago, libera insulina hacia el torrente sanguíneo. La insulina permite que el azúcar penetre en las células, manteniendo normal el nivel de azúcar en la sangre.



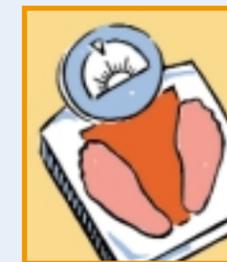
En las personas con diabetes, el alimento también es convertido en azúcar, sin embargo, debido a la ausencia o nivel bajo de insulina, el azúcar tiene dificultad en penetrar a las células. Como resultado, el azúcar en la sangre se acumula a niveles más altos de los normales. Aún peor, las células del cuerpo no obtienen la energía que necesitan. Esto puede causar los siguientes síntomas, algunos de los cuales es posible que Ud. los haya experimentado:

síntomas



- ▶ Sentirse cansado, débil o mareado
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Sed excesiva

- ▶ Orinar con mayor frecuencia
- ▶ Repentina pérdida de peso
- ▶ Falta de facilidad para concentrarse



continúa en la siguiente página →

continúa: síntomas de diabetes

síntomas

- ▶ Aumento del apetito
- ▶ Problemas sexuales



- ▶ Infecciones a la piel, cortaduras o úlceras que demoran en curarse
- ▶ Falta de coordinación

- ▶ Adormecimiento o hormigueo de los pies o manos
- ▶ Aumento exagerado de peso



Tipos de diabetes

Hay dos tipos comunes de diabetes, llamadas diabetes tipo 1 y tipo 2. En cualquiera de los casos, las células no pueden utilizar la energía necesaria para funcionar adecuadamente y es por eso que el azúcar que no es usado se acumula en el torrente sanguíneo.

tipo 1

La **diabetes tipo 1** es comúnmente diagnosticada a la edad de la pubertad y proviene como resultado de la destrucción de las células productoras de insulina en el páncreas por el propio sistema inmunitario del cuerpo. Esto significa que el páncreas no puede producir la cantidad suficiente de insulina para transportar el azúcar del torrente sanguíneo a las células. Las personas con este tipo de diabetes, para vivir dependen de inyecciones diarias de insulina.

10% de las personas diagnosticadas con diabetes **TIENEN DIABETES TIPO 1...**

tipo 2

En el caso de la **diabetes tipo 2**, el páncreas puede producir insulina, sin embargo, las células del cuerpo tienen dificultad en usarla apropiadamente. Las personas con diabetes de tipo 2 generalmente dependen de su nutrición, actividad física y control de peso para ayudar a su cuerpo a hacer mejor uso de la insulina que producen. También se usan pastillas y/o inyecciones de insulina para tratar esta enfermedad.

Otro tipo de diabetes, es la llamada diabetes gestacional, que afecta a algunas mujeres embarazadas y generalmente desaparece después que dan a luz. Las mujeres que experimentan diabetes gestacional corren un mayor riesgo de contraer la diabetes tipo 2 más tarde en su vida.

Las mujeres embarazadas deben ser tratadas con insulina, de lo contrario, el recién nacido correría el riesgo de nacer muerto o con peso excesivo.

...el otro
90%
de las personas
**TIENEN DIABETES
TIPO 2**

Beneficios del control

Cuando el azúcar en la sangre está controlado se sentirá mejor. Se sentirá con una mejor disposición, tendrá menos dolores en el cuerpo, controlará mejor su peso y tendrá niveles más constantes de azúcar en la sangre. Viviendo con la diabetes de una manera real - con un estilo de vida y actividades apropiadas - Ud. podrá continuar experimentando el gozo de estar en control de su salud. Al mismo tiempo, disminuirán los gastos de su enfermedad y su familia también se verá beneficiada.

Por otra parte, sin el cuidado apropiado, la diabetes puede ocasionar serios daños. Complicaciones tales como, pérdida de la visión, enfermedades de los riñones, enfermedades del corazón, derrame cerebral (accidente cerebro vascular), daños al sistema nervioso y problemas sexuales; pueden ocurrir cuando los niveles de azúcar en la sangre están demasiado elevados por largos periodos de tiempo.



Alcanzando y manteniendo el control

Mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de lo normal requerirá bastante trabajo y muchos cambios. Puede significar deshacerse de viejos hábitos y empezar unos nuevos. Algunas veces puede parecer abrumador. Sin embargo, con información apropiada, apoyo de otros y determinación propia, Ud. puede poner a la diabetes en su sitio.

Para controlar su diabetes, necesita entender y balancear las siguientes actividades, que serán discutidas en lo que queda de este folleto:

Mantener el control de su azúcar en la sangre

Alimentarse saludablemente

Hacer actividad física regularmente

Aprender a controlar el estrés

Tomar su medicina, cumpliendo con las indicaciones médicas

El primer paso es contar con un equipo de profesionales que le brinden cuidado de salud. Su equipo puede incluir a su doctor, enfermero(a), educador en diabetes, farmacéutico, dietista, oculista, dentista, y otros especialistas. Ud. es el "líder del equipo", su papel es el de ser honesto, hacer preguntas y mantener a su equipo informado acerca de su diabetes e inquietudes. Con el cuidado que le proporcionen los profesionales de la salud, sus conocimientos y habilidades; Ud. aprenderá más acerca de su diabetes y como controlarla balanceando estas cinco actividades básicas. Un programa de visitas regulares a su equipo de profesionales, le ayudará a trabajar para alcanzar su plan de mejoría.

Su equipo también debería incluir el apoyo de otros a su alrededor, tales como miembros de su familia y amigos. De todas maneras recuerde - es Ud. el que debe educarlos acerca de su diabetes y mantenerlos informados de su condición en todo momento, así como también, de sus necesidades y sentimientos.

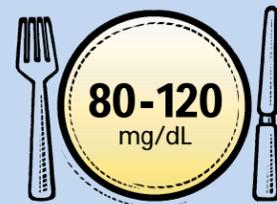


azúcar en la sangre

Siguiendo de cerca los niveles de azúcar en su sangre

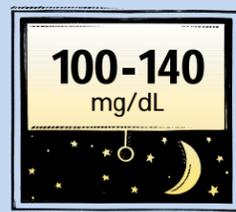
Aunque hay diferentes métodos y medicamentos para tratar a las personas con diabetes tipo 1 y 2, el objetivo principal es el mismo: controlar en su cuerpo el nivel de azúcar en la sangre y mantenerlo a niveles saludables. Cuando el nivel de azúcar está en control, se sentirá más saludable y gozará de mayor energía. También así se reducirá el riesgo de problemas más serios en su salud.

El primer paso hacia el control es hacerse un análisis de sangre, en forma sistemática, para determinar que los niveles de azúcar estén dentro de lo considerado saludable. El azúcar en la sangre



Antes de las comidas

se determina midiendo el número de miligramos de glucosa por decilitro de sangre, medida abreviada como mg/dL. Para la mayoría de las personas con diabetes, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) considera que un rango saludable de azúcar en la sangre está entre los 80 a 120 mg/dL, antes de las comidas y entre 100 a 140 mg/dL, al acostarse.



Al acostarse

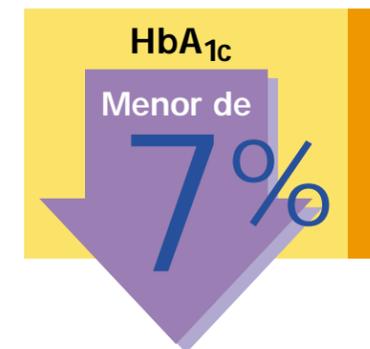
Asegúrese que su equipo de profesionales encargados de su cuidado lo ayuden a conseguir y usar un medidor de glucosa en la sangre (glucómetro) para controlar Ud. mismo su azúcar. Este tipo de medida del azúcar en la sangre debe convertirse en una rutina diaria de su vida. No se desanime si el nivel de su azúcar no siempre se encuentra en el nivel saludable. Puede tomar tiempo para que



su cuerpo se reajuste a los cambios que ha empezado a hacer. Continúe trabajando con perseverancia para alcanzar un mejor bienestar.

Otro elemento clave para saber si su azúcar en la sangre está en control, a largo plazo, es someterse a un análisis especial de azúcar en la sangre llamado hemoglobina de fórmula HbA_{1c} (glycosylated hemoglobin), por lo menos dos veces al año. Así es como funciona: el azúcar en el torrente sanguíneo se une a los glóbulos rojos. Mientras haya más azúcar en su sangre y permanezca más tiempo a niveles altos, mayor es la cantidad de azúcar que se une a los glóbulos rojos. El análisis HbA_{1c} mide esta cantidad de azúcar y le provee una “información instantánea” general, de como se ha estado Ud. controlando su azúcar en los últimos tres meses. Para la mayoría de las personas con diabetes, la ADA recomienda un HbA_{1c} menor del 7%. Este análisis necesitará ser realizado en la oficina de su doctor. En su tratamiento individual, la meta a alcanzar de glucosa en la sangre y HbA_{1c}, debe ser determinada por el profesional encargado de su salud.

Recuerde siempre, que su meta debe ser la de mantener el nivel de azúcar en su sangre dentro de un rango saludable cada día. Ésto a su vez le ayudará a mantener el nivel de su HbA_{1c} donde debe estar – reduciendo de esta manera el riesgo de problemas más serios en su salud.



alimentación saludable

Alimentación saludable

Como probablemente haya leído, todo alimento que consuma afecta directamente el nivel de azúcar en su sangre. Los tipos y cantidad de alimentos, y las horas en que se consumen, afectan el contenido de azúcar en su sangre de varias maneras. El mantener el nivel de azúcar en su sangre en control significa que tiene que planear cuidadosamente sus comidas y refrigerios, así como también las horas en las que se consumen.

Asegúrese de tener una cita con un dietista o nutricionista para que le ayuden a planear sus comidas y refrigerios. Él o ella pueden ayudarle a hacer decisiones basadas en su peso, actividad física, niveles de azúcar en su sangre y los tipos de alimentos que le gusta comer. No tendrá que eliminar todos los

alimentos que le gustan, sino que tendrá que aprender a disfrutarlos en moderación como parte de un plan bien balanceado. Si toma pastillas o usa insulina como parte de su tratamiento, aprenderá a seleccionar las horas apropiadas para sus comidas durante el día, de tal manera, que sus medicamentos vayan bien con sus comidas y con su nivel de actividad. Puede ser que también necesite refrigerios además de sus comidas regulares.

Trabajando con su dietista o nutricionista Ud. descubrirá la importancia de incluir una variedad de alimentos en su plan de comidas tales como, vegetales, frutas y granos. Además, debe evitar una dieta alta en grasas, grasas saturadas y colesterol. También aprenderá a usar el azúcar, sal y sodio con moderación.

Para que Ud. pueda controlar el azúcar en su sangre, es importante que siga el plan al pie de la letra. Debe comer las cantidades de alimentos apropiadas a las horas indicadas y evitar suprimir comidas o refrigerios.



actividad física

Actividad física

Hacer actividad física es una parte vital para mantenerse saludable y en control de su diabetes. El ejercicio ayuda al cuerpo a quemar el azúcar en la sangre más rápido y puede hacer que el cuerpo se ponga más sensible a la insulina - lo que le ayuda a reducir la cantidad de azúcar en su sangre.

La actividad física también tiene otra serie de ventajas para la salud de las personas con diabetes. Les ayuda a controlar el peso, les reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, mejora la circulación de la sangre y la presión arterial, aumenta el nivel de energía, y disminuye el colesterol y el estrés. Para obtener los mayores beneficios de su programa de ejercicios, debería hacer sus ejercicios al menos tres veces por semana, por lo menos unos 20 a 30 minutos cada vez.

Asegúrese de hablar con su doctor antes de empezar con un programa de ejercicios. Trabajar con su equipo de profesionales de la salud le ayudará a crear y seguir un programa único, saludable y seguro, diseñado con sus necesidades e intereses. Su programa pudiera incluir el caminar, montar bicicleta, nadar, o muchas otras actividades.



estrés

Controlando el estrés

El estrés es una emoción que todos la experimentamos de vez en cuando. Cuando Ud. está en el proceso de controlar el azúcar en su sangre, es importante que entienda que su cuerpo usualmente responde al estrés aumentando los niveles de azúcar en la sangre. El poder encontrar diferentes maneras de manejar el estrés, le ayudará a mantener el nivel de azúcar en control.

Cuando se de cuenta que está con mucho estrés, trate de tomarse cierto "descanso". Éstas son algunas de las cosas que puede hacer:

- ▶ Relájese y respire profundamente por algunos minutos
- ▶ Trate de mirar a la situación desde el lado bueno
- ▶ Escuche música y aunque sea baile solo
- ▶ Tómese un baño de agua tibia
- ▶ Camine

También es importante hablar con otros de sus emociones. Converse con alguien en quien tenga confianza, ya sea un amigo o un consejero. Ésto le ayudará a evitar que sus emociones se repriman y acumulen, lo que a su vez puede conducirlo a mayor estrés.



La insulina y las medicinas de tipo oral son armas poderosas, que los doctores recetan para ayudar a mucha gente a controlar su diabetes. Para aquellos con diabetes tipo 1, la insulina debe ser inyectada diariamente. En muchos casos de personas con diabetes tipo 2, además de dieta y actividad física los doctores también pueden recetar insulina, pastillas, o ambas medicinas, para ayudar a mantener en control el azúcar en su sangre.

La diabetes es una enfermedad crónica que avanza con el tiempo. A medida que la vida transcurre, la diabetes irá cambiando. También cambiarán los métodos de tratamiento. El cambiar de tratamientos, tales como las medicinas, no quiere decir que Ud. haya hecho algo errado o que su diabetes se esté empeorando. Simplemente quiere decir que su doctor está tratando de ofrecerle lo más efectivo y necesario para mantener el azúcar en su sangre bajo control.



Las pastillas recetadas para la diabetes tipo 2 le ayudan a controlar su azúcar en la sangre, haciendo que la insulina trabaje mejor o demorando la descomposición de los azúcares y almidones que consume. Algunas de estas pastillas, cuando se las usa con otros medicamentos, pueden hacer bajar demasiado el nivel

de azúcar en la sangre. Asegúrese de chequear su azúcar regularmente y hágale saber a su doctor si su nivel de azúcar se mantiene demasiado bajo con frecuencia.

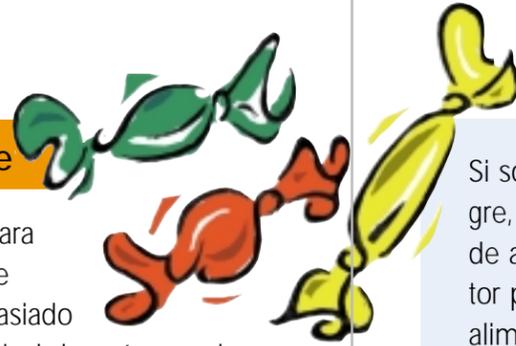
Si tiene diabetes tipo 2, su doctor también puede recetarle inyecciones de insulina para prevenir que el nivel de azúcar en su sangre se eleve demasiado. La insulina adicional ayuda a bajar el nivel de azúcar en su sangre a niveles donde debería estar. Asegúrese de preguntarle a su doctor o algún otro miembro de su equipo de salud, que le muestren como aplicarse a sí mismo las inyecciones de insulina.

Bajo nivel de azúcar en la sangre

Si Ud. usa insulina o pastillas para ayudarse a controlar su nivel de azúcar, éste pudiera bajar demasiado de vez en cuando. Este "bajo nivel de azúcar en la sangre" puede ocurrir por varias razones; que está tomando demasiado medicamento, está omitiendo alguna de sus comidas, está haciéndolo fuera de sus horas, o está haciendo demasiado ejercicio. Si el bajo



nivel de azúcar no es tratado, puede sufrir un desmayo o un ataque. El bajo nivel de azúcar en la sangre también puede hacerlo sentirse tembloroso, somnoliento, sudoroso, irritable, confuso, con hambre, mareado o inquieto mientras intenta dormir.



Si sospecha que tiene bajo el nivel de azúcar en la sangre, hágase primero una prueba o chequeo. Si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 70 mg/dL, su doctor podría indicarle que es necesario tratarlo con un alimento que tenga azúcar de acción rápida. Tales como

los jugos de frutas y sodas regulares, (no las sin azúcar) por lo que debe tomar de cuatro a seis onzas de una de estas bebidas, o tomar 10 a 15 gramos de tabletas de glucosa o gel, o tres pedazos de caramelo duro (no de aquellos sin azúcar).

Puede ser que se le indique comer galletas de soda, la mitad de un sandwich, u otro alimento sólido. Siempre asegúrese de chequear su nivel de azúcar nuevamente después de 15 minutos. Si aún está demasiado bajo, coma o beba alimentos de acción más rápida.



Si su nivel de azúcar en la sangre se mantiene bajo continuamente, asegúrese de informar ésto a su doctor, enfermero(a) o a su educador en diabetes. Ellos pueden ayudarle a adaptar sus medicamentos, dieta y/o rutina de ejercicios, de manera que eviten que su nivel de azúcar en la sangre baje más de lo normal.

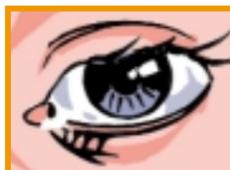
La importancia del control: dos investigaciones

Para comprender mejor el porqué es importante controlar su diabetes y su nivel de azúcar en la sangre, miremos de cerca a dos importantes estudios de investigación. Las Pruebas de Control y Complicaciones de la Diabetes (Diabetes Control and Complications Trial, DCCT) y el Estudio Exploratorio de la Diabetes en Inglaterra (the United Kingdom Prospective Diabetes Study, UKPDS) demuestran que se pueden reducir al máximo las complicaciones, controlando cuidadosamente su azúcar en la sangre.

Las DCCT, son unos estudios de 10 años que empezaron en 1983, observaron el impacto de controlar el azúcar en la sangre en más de 1,400 adolescentes y jóvenes adultos con diabetes de tipo 1. Los resultados mostraron que el bajar los niveles de azúcar en la sangre retrasa el comienzo de muchas complicaciones y disminuye su progreso. Por cierto, redujo

asombrosamente el riesgo de muchos de los tales eventos entre un 35% a 75%.

Es importante además notar que un segundo estudio encontró resultados similares en las personas con diabetes tipo 2.



Mejor control reduce el riesgo de daños a la vista hasta en una cuarta parte.

El UKPDS, un estudio de 20 años de más de 5,000 pacientes con diabetes tipo 2, demostró que un mejor control de azúcar en la sangre, reduce en una cuarta parte el riesgo de contraer una severa enfermedad diabética de los ojos, y en una tercera parte daños prematuros a los riñones. También demostró que un mejor control de la presión arterial redujo hasta en una tercera parte el riesgo de muerte debido a complicaciones prolongadas, los derrames cerebrales en más de una tercera parte, y serios deterioros de la visión hasta en una tercera parte. También demostró que el uso de la insulina es una manera efectiva y segura de controlar la diabetes tipo 2.



...y reduce hasta en una tercera parte daños prematuros a los riñones.

Ambos estudios probaron, que manteniendo el nivel de su azúcar en la sangre dentro de un rango normal y cuidándose diariamente muy bien a sí mismo(a), pueden a la larga, mejorar su vida considerablemente. Requerirá por su parte un arduo trabajo y cambios en su estilo de vida, sin embargo es algo que vale la pena hacer.

Los esfuerzos que Ud. haga hoy, por mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro del rango normal, pueden resultar en menos complicaciones en el futuro.

Mitos y Realidades

Para empezar a aceptar la diabetes y controlarla mejor hay que empezar a deshechar conceptos que son falsos. A continuación citamos algunos de estos mitos:

- ▶ Hay personas que creen que la diabetes es causada por un susto o por una fuerte tensión nerviosa.

Aclaración: Lo cierto es que un susto o una fuerte tensión nerviosa podrían elevar el nivel de azúcar en su sangre pero no es la causa de la diabetes. Hasta ahora no se conocen las causas verdaderas de la diabetes.

- ▶ Hay personas que piensan que Dios dispone de todo, por lo tanto Él nos puede haber enviado la diabetes.

Aclaración: Dios no nos envía enfermedades. Lo único real es que la diabetes existe y debemos tratar de controlarla con ejercicios y una dieta adecuada. Si esto no es suficiente debemos acudir al médico de inmediato para que nos indique el tratamiento adecuado.

- ▶ Otras personas creen que la diabetes puede curarse con remedios caseros.

Aclaración: La diabetes se puede controlar, pero aún no existe una cura para esta enfermedad. Las hierbas y productos naturales pueden en algunas ocasiones beneficiar al paciente pero el médico es la única persona autorizada para indicar el tratamiento que necesitamos. Éste puede ser de ejercicios, dieta, medicinas en pildora o insulina. Nunca debemos reemplazar el tratamiento del médico con remedios caseros.

- ▶ La mayoría de las personas piensan que la dieta del diabético es una dieta para enfermos.

Aclaración: La dieta del diabético es una dieta que puede beneficiar a toda la familia, incluso a los que no tienen diabetes. Además, es más fácil comprar y preparar la misma comida para toda la familia que comprar productos especiales para una dieta determinada. Recuerde también que los familiares de una persona con diabetes tienen una propensión mayor a padecer esa enfermedad, por lo que resulta muy conveniente que todos cuiden de su salud con la dieta adecuada.



Complete la información en la tarjeta incluida a continuación. Arránquela, dóblala y consévela con Ud. en su billetera como un carnet y una referencia a la mano

Instrucciones para casos de emergencia

Bajo nivel de azúcar en la sangre

(hipoglucemia o reacción a la insulina)

SÍNTOMAS:

- Aparición repentina de síntomas
- Dificultad en la coordinación y problemas en mantener el equilibrio
- Irritado, de carácter malhumorado
- Pálida coloración de la piel
- Confusión y/o falta de orientación
- Hambre repentino
- Sudor artificial
- Temblores
- Puede terminar en un estado de inconsciencia

ACCIONES: Proporcione alimentos con alto contenido de azúcar, tales como soda, caramelos, leche o jugo de frutas

NO proporcione bebidas sin azúcar

Si no nota mejoría en 15 minutos, llevar a la persona al hospital

Instrucciones para casos de emergencia

Alto nivel de azúcar en la sangre

(hiperglucemia o acidosis)

SÍNTOMAS:

- Aparición gradual de síntomas
- Somnolencia
- Sed excesiva
- Orinar con frecuencia
- Color sonrojado de la piel
- Náusea o vómitos
- Aliento con olor a fruta o vino
- Dificultad para respirar
- Puede terminar en un estado de inconsciencia

ACCIONES: Si no está seguro(a) de si es un caso de alto o bajo nivel de azúcar en la sangre, proporcione alimento o bebidas con azúcar

Si no nota mejoría en 15 minutos, llevar a la persona al hospital

Maneras de controlar su diabetes

- Luche por mantener su nivel de azúcar en la sangre y HbA_{1c} en el rango recomendado por su doctor
- Aumente su actividad física
- Disfrute de una dieta saludable
- No se olvide de su medicamento
- Use los servicios de un educador en diabetes
- Visite regularmente a su equipo de profesionales de la salud
- Chequee su nivel de azúcar en la sangre regularmente
- Visite www.DiabetesWatch.com

SU NOMBRE
Sufro de diabetes. En caso de emergencia, llamar a:

NOMBRE _____

TELÉFONO DURANTE EL DÍA _____ TELÉFONO DURANTE EL NOCHE _____

DOCTOR _____

TELÉFONO _____

50059711/20172401/3925S0
© 2000 Aventis Pharmaceuticals Inc.

Lugares de contacto para mayor información:

ASOCIACIÓN AMERICANA DE DIABETES
(AMERICAN DIABETES ASSOCIATION)

Línea directa de información sin costo: 1-800-DIABETES

ASOCIACIÓN AMERICANA DE EDUCADORES EN DIABETES
(AMERICAN ASSOCIATION OF DIABETES EDUCATORS)

Para encontrar a un educador en diabetes en su localidad,
llame al: 1-800-Teamup4

www.aadenet.org

SIGUIENDO A LA DIABETES
(DIABETESWATCH)

*Un servicio en la red de internet que pone a su disposición
un mundo de información de como controlar la diabetes.*

www.DiabetesWatch.com

Aventis Pharmaceuticals ha estado a la vanguardia en la investigación de la diabetes, con una continua dedicación por décadas al desarrollo de nuevas terapias para la diabetes. Además de todos nuestros extensos esfuerzos en la investigación y desarrollo, Aventis Pharmaceuticals apoya a las personas con diabetes y a sus familias de muchas otras maneras, incluyendo el patrocinio de organizaciones de diabetes y el desarrollo de programas y materiales educativos al respecto.



Aventis Pharmaceuticals
Parsippany, NJ 07054

50059711/20172401/3925S0
© 2000 Aventis Pharmaceuticals Inc.